Israel Regardie

Arta adevăratei vindecări

Puterea infinită a rugăciunii și a vizualizării

II 101.899

MISTICA
dezvoltare personală

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 101.899

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Serie coordonată de Risvan Vlad Rusu

Britanic de origine evreiască, Israel Regardie (1907–1985) a fost un ocultist bine-cunoscut, autor al mai multor scrieri devenite clasice. De-a lungul anilor, a studiat teozofia, filozofia hindusă și yoga și a publicat mai multe volume despre magie și Cabala, dintre care amintim *The Tree of Life* și *A Garden of Pomegranates*. Alte teme abordate în cărțile sale sunt dezvoltarea și vindecarea pe cale spirituală. Terapeut și chiropractician, Israel Regardie a fost una dintre cele mai importante personalități din domeniul vindecării și al misticismului în secolul XX. *Arta adevăratei vindecări* este considerată cea mai reușită și mai compactă lucrare a sa asupra efectelor puternice ale concentrării în meditație.

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

697452

Israel Regardie

Arta adevăratei vindecări

Puterea infinită a rugăciunii și a vizualizării

Traducere din limba engleză
Luiza Popescu

BCU IASI
e 000010 26956
BCU IASI

ALE

MISTICA

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Coperta seriei: Gabi DUMITRU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
REGARDIE, ISRAEL
Arta adevăratei vindecări. Puterea infinită a rugăciunii și a vizualizării / Israel Regardie ; trad.: Luiza Popescu. ; pref. și postf.: Marc Allen. - București : Nemira Publishing House, 2012
ISBN 978-606-579-381-1

I. Popescu, Luiza (trad.)
II. Allen, Marc (pref. și postf.)

165

Israel Regardie
THE ART OF TRUE HEALING
The Unlimited Power of Prayer and Visualization
Original version © 1932 Dr. F.I. Regardie
This edited version © 1997 Marc Allen

© Nemira, 2012

Redactor: Dana IONESCU
Tehnoredactor: Irina CONSTANTINESCU

Tiparul executat de Gutenberg S.A.

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-579-381-1

22 OCT. 2014

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Acestea sunt metodele prin care natura dinamică a subconștientului poate fi stimulată, astfel încât personalitatea umană să se transforme într-un puternic magnet care atrage lucrurile pe care ni le dorim cu adevărat sau de care depinde bunăstarea noastră...

ISRAEL REGARDIE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Atât vindecarea, cât și mintea omului au fost tema multor lucrări și discuții în ultima vreme. Cele două noțiuni sunt, desigur, strâns legate, iar cunoștințe despre legătura dintre minte și trup și-au făcut, mai nou, loc în cultura populară. Majoritatea oamenilor măcar au aflat despre această legătură într-un fel sau altul, fie citind o carte sau un articol dintr-o revistă, fie urmărind o emisiune de televiziune sau radio. Israel Regardie a tratat subiectul cu multă inspirație acum aproape șaptezeci de ani, scriind despre relația amintită într-un mod revoluționar și rămânând neîntrecut până în zilele noastre.

Am descoperit „Arta Vindecării Adevărate" cu aproximativ douăzeci de ani în urmă și a rămas cartea mea de căpătâi. Imediat ce am terminat meditația „Stâlpul Median" mi s-au adeverit, fără urmă de îndoială, toate premisele și promisiunile din carte și, după cum veți vedea, autorul nu se ocupă numai de vindecarea fizică, acoperind toate aspectele vieții noastre. Doctorul Regardie o spune cel mai bine:

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

Acestea sunt metodele prin care natura dinamică a subconștientului poate fi stimulată, astfel încât personalitatea umană să se transforme într-un puternic magnet care atrage lucrurile pe care ni le dorim cu adevărat sau de care depinde bunăstarea noastră...

Poate că ascundem vreo boală, ducem lipsă de bani sau avem însușiri morale ori mentale care ne provoacă nemulțumire etc. Ne putem înălța mintea exploatând această energie, astfel încât dorința noastră intimă să se îndeplinească de la sine, fără să depunem vreun efort.

Aceasta este o premisă îndrăzneață și o promisiune pe măsură. Din câte îmi spune experiența, autorul nu își încalcă promisiunile.

Subtitlul primei ediții a prezentului volum susține că acest studiu este un tratat despre mecanismul rugăciunii și acțiunii legii atracției în natură. Deși terminologia pare cam pompoasă pentru standardele actuale, înțelesul cuvintelor are un impact puternic și profund. Prin exercițiile din această carte putem transforma rugăciunea sau orice dorință de îmbunătățire a vieților noastre ori a celor dragi nouă într-un mijloc de schimbare extrem de eficient.

Odată ce ați încercat meditația „Stâlpul Median" și i-ați simțit efectele pe propria piele, veți fi de acord că magia există cu adevărat și că fiecare dintre noi poate fi un magician și un vraci care are capacitatea de a-și îmbunătăți propria viață, precum și pe cea a celor pe care îi iubește.

Bineînțeles, după cum precizează însuși doctorul Regardie, aceste exerciții nu înlocuiesc sub nicio formă îngrijirea medicală sau terapia pe care numai un doctor sau un terapeut avizat o poate acorda, dar sunt o completare bine-venită, având meritul de a contribui la procesul de vindecare într-o mulțime de moduri misterioase, profunde și pozitive.

Eu practic exercițiul „Stâlpul Median" de câteva ori pe săptămână și am ajuns să-l personalizez de-a lungul anilor. (Rareori folosesc sunete, de exemplu.). Recomand tuturor să încerce exercițiile și să îndrăznească să le modifice după cum le convine. Vă asigur că această formă de meditație a adus beneficii sănătății mele, succesului meu pe plan internațional și capacității mele de a-mi ajuta semenii.

În plus, este scuza perfectă pentru a mai rămâne în pat dimineața încă 15-20 de minute, având sentimentul neașteptat că-ți face ție însuți un serviciu, dar și lumii întregi.

MARC ALLEN

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1.

Forța vitală

În fiecare bărbat sau femeie sălășluiește o forță care îi dirijează și îi controlează întregul curs al vieții.

Folosită cum trebuie, ea poate vindeca orice suferință sau afecțiune.

În fiecare bărbat sau femeie sălășluiește o forță care îi dirijează și îi controlează întregul curs al vieții. Folosită cum trebuie, ea poate vindeca orice suferință sau afecțiune.

Fiecare religie în parte propovăduiește ideea. Toate formele de vindecare mentală sau spirituală promit același lucru. Chiar și psihanaliza, precum și alte tipuri de terapie folosesc această putere vindecătoare: puterea de pătrundere și înțelegerea la care putem ajunge printr-o terapie reușită ne eliberează de tensiuni felurite, facilitând acțiunea puterii vindecătoare ce zace în noi și cu care a fost dotat sistemul nostru.

Fiecare dintre respectivele sisteme își promovează propriile metode de gândire, contemplare sau rugăciune care le poartă amprenta și care, conform principiilor lor filozofice, ne întineresc trupul și ne transformă cu totul mediul ambiant.

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Totuși, prea puține dintre aceste sisteme îndeplinesc, de fapt, întru totul promisiunile măreţe pe care le-au făcut. Puține se cunosc despre mijloacele propriu-zise prin care forţele pe care se sprijină universul și care ne străbat fiecare celulă din corp pot fi manipulate și canalizate spre recrearea cerului și a pământului.

Fiecăruia dintre noi îi stă în putere să înceapă procesul reconstrucţiei pe cont propriu; fiecare poate descoperi forţa care îi poate aduce vindecare adevărată în trup și minte.

Prin urmare, întrebarea principală este: Cum putem scoate la iveală această forţă? Care este natura ei? Prin ce mecanism o putem folosi?

S-au dezvoltat o sumedenie de sisteme, ele fiind tot atâtea procese prin care putem detecta existenţa unei asemenea puteri. Meditaţia, rugăciunea, declaraţia solemnă, invocaţia, exaltarea emoţională, precum și alte forme de comunicare spontană cu universul sau cu Mintea Universală sunt doar câteva dintre aceste metode. Toate converg în următorul punct: întorcând puterea minţii, nestăvilită și pătrunzătoare, în folosul sinelui și stimulându-ne sistemul emoţional până la un anumit nivel, putem descoperi curenţi de forţă, de a căror existenţă nu eram conștienți, asemănători curenţilor electrici prin pulsaţia interioară și care ne vindecă și ne întregesc fiinţa.

Numai manipulând prin voinţă această forţă o putem preschimba în sănătate pentru trup și minte. Atunci când este manevrată corespunzător, acţionează ca un magnet atrăgând, către fiecare dintre cei care folosesc aceste metode, lucrurile de care au nevoie, pe care le doresc cu ardoare sau care sunt necesare evoluţiei lor continue.

Ideea fundamentală, care stă la baza acestui sistem de vindecare foarte eficient, este următoarea: atmosfera care ne învăluie și care este prezentă în structura fiecărei celule a corpului

nostru adăpostește o forță, un câmp energetic. Această forță este omniprezentă și infinită regăsindu-se până și în cel mai înfim obiect, precum și în colțurile cele mai îndepărtate și mai întinse ale universului cunoscut și necunoscut. Această forță constituie însăși viața.

Nimic din vastul cuprins al spațiului nu este mort. Totul clocotește de viață; până și particulele din compoziția atomului sunt vii.

Forța vitală este infinită; suntem încărcați și străbătuți din cap până în picioare de această forță, de această energie care reprezintă eul nostru superior, legătura noastră cu întregul univers, reflectarea lui Dumnezeu în noi. Fiecare moleculă a sistemului nostru fizic este străbătută de dinamismul acestei forțe; fiecare celulă din corpul nostru o conține din abundență.

Luând în considerare această forță și conștientizând-o, suntem puși în fața dilemei asociate tuturor bolilor: dacă suntem plini cu această energie nelimitată, cum este posibil să fim privați de proprietățile ei vindecătoare și să devenim vulnerabili în fața bolilor.

Ce este oboseala? Cum de ne simțim vlăguiți când vitalitatea și curenții cosmici încărcați cu această forță circulă prin noi încontinuu umplându-ne mintea și trupul cu energie?

Se întâmplă astfel în mare parte, deoarece ne străduim atât să împiedicăm fluxul de energie, încât obosim și ne îmbolnăvim. Cum de ajungem să sfidăm universul? Cum de suntem capabili să opunem rezistență și să respingem tocmai forța care stă la baza universului nostru aflat în continuă evoluție?

Există mai multe cauze care duc la această rezistență opusă fluxului interior al spiritului: cei mai mulți dintre noi au fost învățați în copilărie să fie autosuficienți, nesiguri și chiar lași, ceea ce a continuat la maturitate, și au o percepție falsă asupra esenței vieții.

Este irelevant faptul că noi nu ne dăm seama – conștientizează cineva cu adevărat toate procesele involuntare care se desfășoară înăuntrul nostru? Este vreunul dintre noi conștient de mecanismul complex care pune în mișcare procesele mentale sau de procesele prin care mâncarea este asimilată și digerată, iar sângele circulă, hrănindu-ne celulă cu celulă?

Toate aceste procese sunt pur involuntare, la fel cum, în mare măsură, ipostazele în care ne opunem cursului vieții sunt pur involuntare. Ne-am închis în turnuri de fildeș construite din prejudecăți și versiuni denaturate ale realității; ne-am acoperit cu o armură imaginară atât de groasă, încât împiedică lumina vieții, care ne înconjoară și ne învăluie, să ajungă la noi.

Nu este de mirare că ne îmbolnăvim, devenim neputincioși, neajutorați și săraci! Nu este de mirare că omul de rând se zbate să se descurce în viață într-un mod onorabil!

PRIMUL PAS: ÎNȚELEGEREA

Primul pas către o viață liberă și sănătoasă este conștientizarea imensului rezervor de energie în care respirăm, ne mișcăm și ne ducem existența. Dacă reflectăm adesea asupra acestui aspect și facem eforturi mentale repetate de a-l îngloba în perspectiva noastră asupra vieții, o bucată din zidul greu de pătruns care ne acoperă mintea se desprinde și se fărâmițează. Drept urmare, suntem inundați de viață și de spirit. Sănătatea se îmbunătățește pe loc, iar noi începem o nouă viață odată cu această schimbare radicală care a survenit în punctul nostru de vedere.

Mai mult, s-a observat că ne creăm o lume în care atragem doar oamenii care ne pot ajuta într-un fel sau altul, iar lucrurile după care am tânjit își fac loc în viețile noastre.

Primul pas are loc doar la nivelul minții și presupune schimbarea percepției noastre asupra vieții, deschizându-ne ochii cu privire la imensul rezervor de energie vindecătoare în care plutim.

Al doilea pas urmează o traiectorie oarecum diferită, implicând învățarea procesului prin care ne controlăm respirația, un proces foarte simplu și eficient, după cum veți vedea, atunci când este folosit în mod regulat.

AL DOILEA PAS: RESPIRAȚIA CONTROLATĂ

Dacă viața se desfășoară pretutindeni în jurul nostru, pătrunzând în miezul tuturor lucrurilor, este de la sine înțeles că însuși aerul pe care îl respirăm este supraîncărcat cu vitalitate. Pentru a profita la maximum, trebuie să ne rezervăm periodic timp pentru a ne controla respirația simplu și cu răbdare, reflectând la ideea că viața este principiul care pune în mișcare materia.

Respirația controlată se practică la intervale egale de timp, după ce ne-am relaxat și fără să ne încordăm mintea peste puteri sau să ne suprasolicităm voința. Orice efort trebuie făcut cu o delicatețe și o ușurință care se imprimă și asupra modului în care obținem priceperea.

Așezați-vă confortabil sau întindeți-vă pe spate într-o stare de perfectă relaxare. Dacă stați jos, vă puteți ține mâinile încrucișate în poală sau le puteți sprijini într-o poziție relaxată pe coapse, cu palmele în sus. Dacă stați întinși, lăsați-vă mâinile moi pe lângă corp, cu palmele în sus.

Inspirați în timp ce numărați în gând foarte rar: unu... doi... trei... patru... Pe urmă expirați până ajungeți la același număr. Este vital să păstrăm ritmul cu care am început, fie că numărăm până la patru, la zece sau la oricare alt număr ni se pare potrivit,

fiindcă tocmai prin intermediul ritmului putem absorbi cu ușurință vitalitate din univers și putem intensifica forța pe care divinitatea a pus-o în noi.

Întregul univers este animat de acest ritm susținut. Este un proces viu, ale cărui componente se mișcă în concordanță cu legile ciclice care le guvernează. Uitați-vă la soare, la stele și la planete. Toate se mișcă într-un ritm neîntrerupt, netulburat și cu o grație neasemuită. Oamenii sunt cei care s-au îndepărtat, din cauza ignoranței și a autosuficienței lor, de ciclurile orânduite de divinitate. Am intervenit în procesul ritmic pe care însăși natura l-a zămislit și cât de scump am plătit!

Printr-o respirație ușoară și regulată, ne putem racorda înapoi la forța însuflețită care se manifestă la tot pasul în natură. Ședințele de respirație controlată pot avea loc la orice oră din zi sau din noapte când sunt slabe șanse să fim întrerupți.

Arta relaxării trebuie cultivată mai presus de orice.

Învățați să trimiteți mesaje fiecărui mușchi încordat din corp în timp ce stați comod pe scaun sau întinși pe spate, în pat. Comandați-i să se relaxeze și să se elibereze de încordarea involuntară. Imaginați-vă cum năvălește sângele către fiecare organ, ca reacție la comanda voastră, răspândind viață și hrană și făcându-ne să radiem de sănătate.

După ce începeți respirația controlată, adăugați acest exercițiu preliminar, treptat și fără să vă grăbiți. Pe măsură ce mintea asimilează ideea respectivă, plămânii încep automat să funcționeze în același ritm. În câteva minute, exercițiul va căpăta o cadență regulată, iar întregul proces va deveni extrem de simplu și de plăcut.

Importanța și eficacitatea acestui exercițiu ușor sunt de necontestat. Pe măsură ce plămânii preiau ritmul, iar noi inspirăm și expirăm respectând numărătoarea stabilită, aceștia îl impun treptat tuturor celulelor și țesuturilor care îi înconjoară. Pulsația plămânilor este asemănătoare cu undele crescânde și cercurile concentrice provocate de aruncarea unei pietre într-un lac. În câteva minute, întregul corp vibrează la unison cu pulsația lor. Fiecare celulă pare că le imită pulsația și, la scurt timp, întregul organism ajunge să se confunde cu un acumulator inepuizabil. Senzația, care ne va cuprinde negreșit, este inconfundabilă.

Simplitatea exercițiului nu este o scuză pentru a-l trata cu frivolitate sau pentru a-i micșora meritele. Definitivarea sistemului depinde tocmai de cât de bine stăpânim această tehnică simplă. Stăpâniți-o mai întâi. Repetați-o ori de câte ori este nevoie, astfel încât să vă puteți relaxa complet și să puteți începe respirația controlată în câteva secunde.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2.

Activarea centrilor energetici

Pentru majoritatea rugăciunilor și a metodelor de contemplație folosim inconștient acești centri interiori. Ar fi mai înțelept și mult mai eficient să exploatăm respectiva putere spirituală cu tot cu centrii prin care circulă prin intermediul voinței.

Următorul principiu pe care trebuie să-l luăm în considerare este esențial. Tocmai incapacitatea de a-i realiza sau de a-i aprecia cu adevărat importanța este cauza frecventelor eșecuri pe care le înregistrează diverse sisteme de vindecare, fie că țintesc latura fizică, mentală, emoțională sau spirituală. După cum corpul uman a fost prevăzut cu organe care au rolul de a îndeplini anumite funcții, în mod asemănător, minții, sufletului și spiritului nostru le corespund anumiți centri specifici.

La fel cum dinții, stomacul, ficatul și intestinele au fost concepute și dezvoltate de natură pentru asimilarea și digerarea hranei, în mod asemănător, celelalte componente ale ființei noastre conțin centri analogi. Hrana este ingerată prin gură, digestia are loc în stomac și în intestinul mic, iar excrementele și toxinele sunt eliminate printr-un orificiu anume conceput. Psihicul

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

nostru este dotat cu centri focali, care absorb energie spirituală de la univers, precum și cu alți centri care o distribuie și o pun în mișcare.

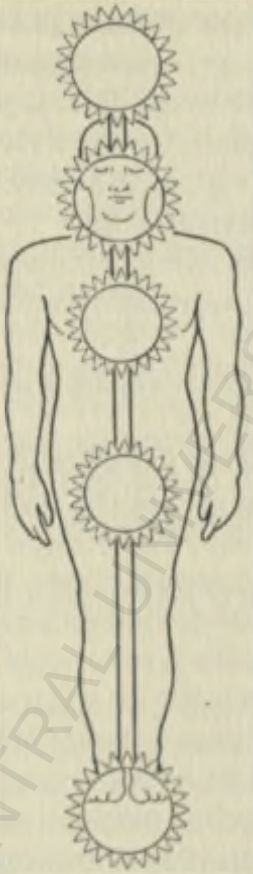
Vibrațiile energiei și ale puterii dinamice pe care le primim de la univers nu au o frecvență constantă și nu funcționează la fel. Acestea pot avea un voltaj mai ridicat, ca să spunem așa, decât suntem dispuși să suportăm. Prin urmare, psihicul nostru este un fel de aparat prin care diverși curenți de energie cosmici pot fi asimilați și consumați, iar voltajul lor poate fi coborât și ajustat rezistenței umane. Procesul prin care conștientizăm că psihicul nostru este un aparat și prin care folosim energia pe care o generează este parte integrantă a acestui sistem de vindecare.

Pentru majoritatea rugăciunilor și a metodelor de contemplație folosim inconștient acești centri interiori. Ar fi mai înțelept și mult mai eficient să explorăm conștient putere spirituală, cu tot cu centrii prin care circulă prin intermediul voinței.

CENTRII ENERGETICI

Există cinci centri energetici importanți. Dacă tot trebuie să-i denumim și să-i identificăm, permiteți-mi să le atribui denumiri generice, astfel încât să nu devină ținta prejudecăților. Pentru a ne fi mai ușor, îl vom denumi pe primul Spirit, iar pe următoarele Aer, Foc, Apă și Pământ.

Diagrama ilustrează poziția și așezarea acestor centri. Este important să înțelegem că acești centri nu au o reprezentare materială, palpabilă, deși putem stabili o paralelă cu organele și cu glandele noastre care au această caracteristică. Pseudo-organele sunt situate într-o zonă mai adâncă a ființei noastre care are legătură cu emoțiile, cu psihicul sau cu spiritul nostru. Le putem



chiar considera ca fiind nu realităţi în sine, ci simboluri ale realităţii de proporţii mântuitoare şi salvatoare.

În anumite circumstanţe, putem fi conştienţi de ele la fel de bine cum putem fi conştienţi de diversele organe din corp. Ne referim adesea la raţiune ca fiind plasată în cap, emoţiile în inimă, iar instinctul în stomac. În mod asemănător, între aceşti centri şi diferite părţi ale corpului există o corespondenţă firească.

BUCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Avem la dispoziție trei mijloace principale prin care putem deveni conștienți de acești centri și prin care îi putem trezi din amorțeala care i-a cuprins astfel încât să poată funcționa normal. Aceste mijloace sunt gândul, sunetul și culoarea.

În primul rând, prin gândire, ne concentrăm pe rând asupra poziției estimative a acestor centri.

Pe urmă, pronunțăm anumite nume care, în percepția noastră, ar trebui să fie echivalentul vibrațiilor fluctuante pe care le folosim ca incantații.

La sfârșit, fiecare centru ne apare ca având o anumită culoare și o anumită formă.

Succesiunea acestor trei pași duce la trezirea treptată a centrilor din amorțeala în care se află. În timp, aceștia sunt stimulați fiecare funcționând după firescul lui și irigând trupul și mintea cu un flux de energie și putere. În cele din urmă, când modul lor de funcționare devine regulat și stabil, puterea spirituală pe care o produc poate fi manipulată prin voință să vindece diverse suferințe sau boli atât ale corpului cât și ale psihicului. De asemenea, puterea poate fi transferată unei alte persoane pe care o atingem cu mâinile în timp ce rămânem tăcuți și concentrați. Tot prin intermediul gândului orientat și concentrat, această energie mai poate fi transmisă telepatic, de la o minte la alta, sau prin spațiu unei alte persoane aflate la kilometri depărtare, întrucât obiectele din spațiu nu-i deviază și nu-i blochează undele.

MEDITAȚIA STÂLPULUI MEDIAN

Înainte de toate, trebuie să memorăm poziția centrilor așa cum apare în diagramă. Pe urmă, ei sunt activați fie stând drept, fie

întinși pe spate într-o stare de perfectă relaxare exact cum am procedat la exercițiul preliminar.

Dacă stați jos, vă puteți încrucișa mâinile în poală sau le sprijiniți într-o poziție relaxată pe coapse, cu palmele în sus. Dacă stați întinși, lăsați-vă mâinile moi de-o parte și de alta a corpului, cu palmele în sus. Induceți minții o stare de calm, iar după câteva minute de respirație controlată ar trebui să simțiți o ușoară senzație de unduire a diafragmei.

Pe urmă, imaginați-vă o minge sau o sferă de lumină albă sau aurie care strălucește tare deasupra creștetului. Nu vă forțați imaginația să vizualizeze sfera de lumină, fiindcă ar duce la încordarea nervilor și ne-ar zădărnici scopul. Exercițiul de imaginație trebuie făcut în liniște și fără sforțări. Dacă mintea vă pleacă haihui, cum are tendința, așteptați câteva momente înainte de a o atrage ușor înapoi.

Paralel, emiteți un sunet având la dispoziție următoarele variante:

1. Puteți intona pur și simplu o melodie care credeți că are un ecou cât mai fidel cu putință în lumina centrului vostru. Sau puteți face melodia să reverbereze în centrul gâtului direcționând-o, prin puterea minții, către centrul dorit.
2. Puteți îngâna cuvântul din mistica iudaico-creștină care corespunde centrului vizat. În cazul primului centru, trebuie să îngânăm *Ehei*, a se pronunța *Eh-he-i*. (Vom aprofunda sensul acestor cuvinte în rândurile care urmează.)
3. Puteți folosi ca incantație echivalentul englezesc al cuvântului străvechi. Termenul cu rol de incantație pe care îl întrebuințăm la primul centru este *Exist*.
4. Puteți medita asupra fiecărui centru pentru a descoperi cuvintele sau sunetele care au un anumit efect asupra voastră și o anumită însemnătate.

După câteva zile în care am exersat, ne va fi destul de ușor să ne închipuim numele vibrând deasupra capului în ceea ce se cheamă centrul Spiritului. Cel din urmă simbolizează divinitatea copleșitoare care rezidă în noi, eul pe care este fondat spiritul nostru și pe care fiecare dintre noi îl poate invoca. *Ehei* se traduce *ad litteram* prin „Exist" și centrul respectiv reprezintă conștiința de sine pe care o purtăm în noi.

Îndreptând vibrația prin puterea minții către centrul Spiritului, se urmărește trezirea acestuia la o activitate intensă. Centrul începe să vibreze și să se rotească, iar noi simțim cum lumina și energia se revarsă asupra noastră pătrunzându-ne în corp. O încărcătură imensă de energie spirituală pornește spre creier, iar noi ne simțim întregul corp inundat de vitalitate și de viață. Activarea sferei care încununează Spiritul se propagă până în vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare prin ușoarele furnicături pe care le simțim la început.

Dacă îngânați un cuvânt sau un nume, în loc să intonați o melodie, cuvântul sau numele ales ar trebui îngânat pe un ton temperat în primele săptămâni de practică. Pe măsură ce dobândim pricepere, vibrația poate fi exersată în tăcere, iar numele sau cuvintele pot fi imaginate și plasate cu gândul în centrul respectiv. Dacă mintea tinde să hoinărească, repetați vibrația îmbunătățindu-vă astfel concentrarea în mod considerabil.

Lăsați-vă mintea să zăbovească în jur de cinci minute în lumina răspândită de centrul Spiritului. Bucurați-vă de lumina lui și simțiți-i forța dinamică. Pe urmă, imaginați-vă că emite o fâșie de lumină albă sau aurie în jos, străbătând craniul și creierul și oprindu-se în zona gâtului. Aici, lumina se dilată formând o a doua sferă care cuprinde o mare parte a feței, până la sprâncene pe care le și include.

Această sferă poartă denumirea centrul Aerului și necesită aceeași tehnică pe care am aplicat-o centrului anterior. Pentru a-l vizualiza, reconstituiți în minte imaginea clară și intensă a unei sfere care pulsează lumină de un alb sau auriu puternic și care răspândește strălucire.

Numele care trebuie murmurat este Iehova Elohim. *Mai puteți folosi cuvintele* Vād, vorbesc, *puteți medita asupra centrului în cauză inventând propriile formule sau puteți pur și simplu să fredonați în lumina strălucitoare a respectivului centru.*

Numele atribuite de religie acestor centri – *Eheie, Iehova Elohim* etc.– sunt, de fapt, numele asociate cu Dumnezeu în diverse pasaje ale *Vechiului Testament*. Varietatea și alternarea lor este pusă pe seama diferitelor roluri îndeplinite de Dumnezeu. Când Dumnezeu acționează într-un anume fel, Sfintele Scripturi fac referire la El printr-un anumit nume. Când acționează într-un alt fel, Dumnezeu primește un alt nume, unul care să redea cât mai bine acțiunile sau stările de spirit prezentate sau descrise.

Sistemul își are originile în străvechea mistică iudaică. Aceia care l-au inventat trebuie să fi fost oameni de geniu, cu aspirații religioase înalte; munca lor transcende timpul și chiar și convingerile religioase și filozofice în toată varietatea lor. Folosind aceste nume pe care Biblia le atribuie lui Dumnezeu, scopul nostru nu capătă absolut nicio semnificație religioasă. Oricine le poate folosi fără să adere câtuși de puțin la vechile viziuni religioase, fie că este vorba despre un evreu, un creștin, un hindus, un budist, un musulman, un păgân, un ateu sau despre adeptul oricărui alt cult.

Sistemul este unul cu desăvârșire practic și empiric, care dă rezultate indiferent de ateismul sau de credința celui care îl folosește. Astăzi, putem vedea aceste nume sacre într-o lumină cu totul diferită dându-le o cu totul altă utilitate: acestea sunt puncte-cheie, care ne activează diverse componente ale ființei, căi

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY

de acces către multe dintre straturile care compun latura subconștientă a psihicului. Astfel de nume sunt vibrații fluctuante sau mărci ale centrilor psihologici pe care îi descriem. Când aceste puncte-cheie vibrează, centrii care au același ritm de funcționare sunt activați, iar conștiința noastră începe să primească semnale de la numeroasele straturi care formează latura spirituală și subconștientă a personalității noastre. Semnificația religioasă proprie acestor nume nu face obiectul prezentei cărți și nici traducerea lor literală. Să ne îndreptăm din nou atenția asupra centrului Aerului, localizat în zona gâtului, repetând incantațiile până când acestea devin o realitate concretă și de netăgăduit atât pentru conștiință, cât și pentru simțurile noastre. Senzația pe care ne-o dă activarea centrului este inconfundabilă. Intervalul de timp petrecut aici, precum și cel pe care îl vom petrece în centrii următori sunt mai mult sau mai puțin egale cu cel dedicat contemplării centrului Spiritului. Odată parcurs acest interval, folosiți-vă imaginația pentru a desfășura fâșia de lumină mai departe.

Lumina coboară în regiunea plexului solar, aflată imediat sub stern sau osul pieptului, iar fâșia se dilată încă o dată, formând o a treia sferă în dreptul centrului Focului.

Asocierea dintre foc și acest centru este una cât se poate de nimerită dat fiind că inima este, conform tradiției, izvorul emoțiilor, al iubirii și al sentimentelor superioare. Diametrul acestei sfere ar trebui să se suprapună exact peste cel al cutiei toracice. Numele și cuvântul pe care trebuie să le îngânăm aici sunt *Iehova Eloah ve-Daas*, respectiv „Iubesc".

> *Aveți grijă ca incantația să reverbereze până în profunzimea sferei albe sau aurii. Dacă cerința este îndeplinită, veți simți un val de căldură răspândindu-se din centru și stimulând ușor porțiunile din corp și organele care îl înconjoară.*

La fel cum mintea funcționează în și prin intermediul corpului, fiind o prelungire a acestuia, facultățile mintale și emoționale sunt stimulate de forța dinamică pe care o emană respectivii centri. Bariera aparent solidă care ne separă conștientul de subconștient – un zid armat, ce ne îngrădește libertatea de exprimare și ne împiedică dezvoltarea spirituală – începe încet-încet să se fărâmițeze. Pe măsură ce trece timpul, iar noi continuăm să practicăm sistemul, zidul poate dispărea cu totul și noi ajungem treptat la întregire și împlinire personală.

Fiecare funcție a corpului și a minții primește o doză de sănătate curată, urmată de fericire, care se instalează ca o binecuvântare permanentă.

Desfășurați fâșia de la plexul solar în jos, spre regiunea pelviană, regiunea organelor reproducătoare, care formează centrul Apei. Imaginați-vă și aici o sferă strălucitoare de aproape aceleași dimensiuni cu cea de mai sus. Murmurați un nume care să trimită impulsuri celulelor și moleculelor ce compun țesuturile din regiunea respectivă: Shaddai El Chai, *care se pronunță* Șa-dai El Hai (*dați literei* h *un efect gutural*). *Cuvântul care trebuie murmurat în acest centru este „Creez".*

Lăsați mintea să zăbovească asupra sferei și asupra cuvântului (sau doar asupra reverberației, dacă preferați) câteva minute, în timp ce vizualizați sfera ca pe o strălucire albă sau aurie. De fiecare dată când mintea se retrage dinaintea unei străluciri atât de puternice, cum are tendința să facă la început, atrageți-o ușor înapoi prin vibrațiile repetate și puternice emise de numele, cuvântul sau tonul pe care îl asociați cu centrul la care ne aflăm.

Unii s-ar putea teme că această practică să nu le trezească sau să le stimuleze dorințe sau porniri sexuale fără motiv. O astfel de

temere poate fi îndreptățită doar pentru cei care, dintr-un motiv sau altul, se confruntă cu conflicte sexuale.

Cu toate acestea, temerea se dovedește fără fundament: contemplarea centrului Apei ca pe o sferă de lumină albă sau aurie, prinsă în fâșia care o unește cu centrii superiori, acționează mai degrabă ca un sedativ decât ca un stimulent. De fapt, stimularea sexuală poate fi ținută sub control fără probleme nu prin reprimare, ci prin integrarea energiilor în sistemul promovat de o asemenea practică. Putem declanșa un proces de sublimare totală, ale cărei efecte se apropie, în mod uimitor, de alchimie. (Totuși, acest lucru nu trebuie interpretat ca o încurajare a evitării unei abordări directe a problemelor sexuale prin orice formă de terapie se dovedește utilă.)

> *Pasul final constă în vizualizarea fâșiei de lumină care se desfășoară încă o dată coborând de la sfera reproducătoare, străbătând coapsele și picioarele și ajungând la tălpi. Aici, lumina se dilată și formează cea de-a cincea sferă pe care am denumit-o centrul Pământului.*
>
> *Imprimați minții, exact ca mai devreme, imaginea unei sfere de-o strălucire orbitoare, care să aibă aceleași dimensiuni ca sferele precedente. Îngânați numele* Adonai ha-Aretz, *pronunțat* A-do-nai ha-A-reț, *sau cuvântul „Binecuvântez".*

Dedicați câteva minute activării acestui centru prin concentrare și prin incantații repetate, după care luați o scurtă pauză.

Încercați să vizualizați cât mai clar întreaga fâșie de lumină argintie sau aurie ca și cum ar fi țintuită cu cinci diamante superbe, de-o strălucire nemaiîntâlnită, întinzându-se de la creștet până la tălpi. În mod normal, sunt suficiente câteva minute pentru ca acest concept să se materializeze, iar forțele puternice, care ne influențează personalitatea, să prindă viață și să fie în

cele din urmă înglobate în sistemul fizic, mental și emoțional după ce au fost transformate și trecute prin centrii imaginativi.

Combinația dintre respirația controlată și vizualizarea conștientă a parcursului descendent al puterii prin fâșia de lumină sau Stâlpul Median, cum mai este numită, aduce, de departe, cele mai bune rezultate.

CONTRIBUȚIA CULORII

Pe măsură ce dobândim pricepere și ne familiarizăm cu reconstituirea centrilor, tehnicii i se poate aduce o adăugire. Așa cum am subliniat mai devreme, culoarea este un factor important. Fiecărui centru îi este atribuită o anumită culoare, deși este mai prudent ca o lungă perioadă de timp să ne limităm la alb sau auriu.

Centrului Spiritului sau al coroanei îi revine culoarea alb sau auriu care simbolizează puritatea, spiritul, divinitatea etc., reprezentând nu atât un element uman, cât un principiu universal și cosmic, care cuprinde întreaga umanitate. Cu toate acestea, culorile se schimbă odată cu desfășurarea fâșiei de lumină.

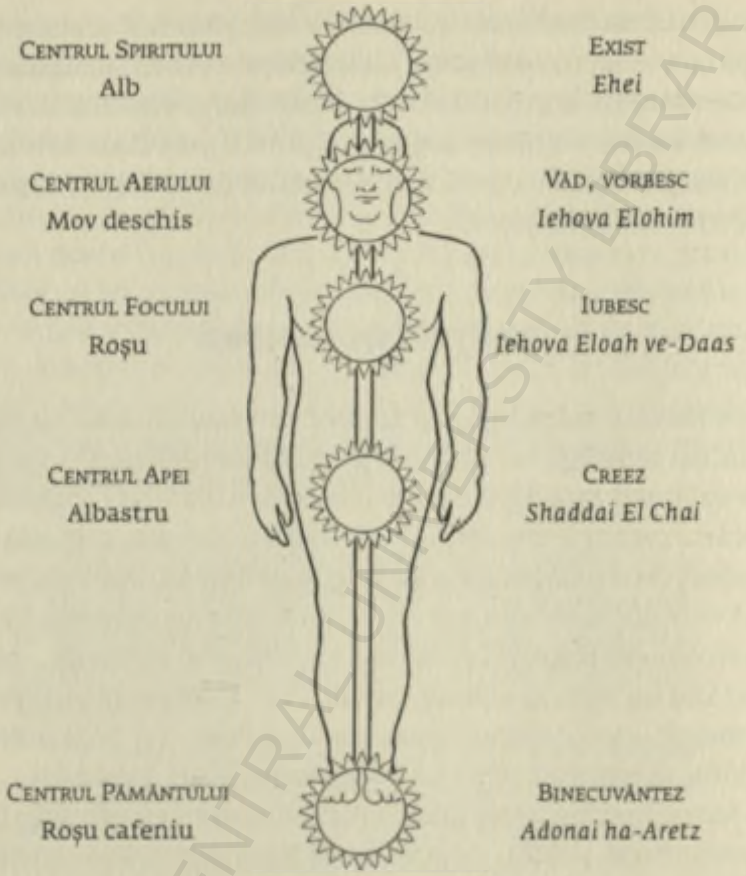
Movul deschis corespunde centrului Aerului sau gâtului, fiind reprezentativ pentru facultățile mintale, cum ar fi conștiința umană.

Roșul este asociat, în mod evident, cu centrul Focului.

Albastrul este atribuit centrului Apei și simbolizează pacea, calmul și liniștea, ascunzând o forță și o vigoare nebănuite. Cu alte cuvinte, pacea pe care o exprimă este plină de forță și putere, în loc să fie amorțită de slăbiciune.

În sfârșit, culoarea care corespunde ultimului centru, centrul Pământului, este roșu cafeniu, culoarea bogată și intensă proprie pământului, temeiul care ne susține.

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Din această prezentare concisă reiese că fiecare centru stabileşte o legătură sau o corespondenţă cu o anumită componentă a spiritului. În timp ce un centru corespunde sau este asociat cu emoţiile şi sentimentele, un altul are un scop intelectual bine definit. Prin urmare, putem deduce, iar experienţa ne demonstrează că, stimulând respectivii centri şi aducându-i treptat la o stare de echilibru şi stabilitate, fiecare parte a fiinţei noastre reacţionează în consecinţă.

BOU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dacă boala este prezentă în corp, activitatea centrului care corespunde zonei afectate trebuie percepută ca fiind într-u câtva compromisă de boală. Stimularea ei prin gând, sunet și culoare are rolul de a activa principiul psihic analog, reparând astfel disfuncția apărută. Mai devreme sau mai târziu, corpul răspunde prin înlăturarea bolii urmată de reconstruirea celulelor și a țesuturilor, manifestarea pură a sănătății.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.

Arta adevăratei vindecări

Deşi am pus accentul pe vindecarea afecţiunilor fizice, trebuie să subliniem că această metodă poate fi aplicată cu succes pentru o sumedenie de probleme de altă natură, fie că este vorba de lipsa banilor, de dezvoltare personală ori de greutăţi sociale sau conjugale, de fapt, pentru orice fel de dificultate am avea.

Acum suntem pregătiţi pentru o altă etapă foarte importantă din desfăşurarea tehnicii „Stâlpul Median": punerea în circulaţie a energiei.

CIRCUITUL FORŢEI

Odată ce ne-am încărcat sistemul cu forţă şi cu energie spirituală prin vizualizarea centrilor, ne confruntăm cu următoarea întrebare: Cum să le folosim cât mai mult în avantajul nostru? Mai exact, cum să le exploatăm astfel încât fiecare celulă în parte, fiecare atom, fiecare organ să fie stimulate şi revitalizate?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pentru început, urcăm cu mintea înapoi la sfera coroanei și îi inducem o stare de activitate febrilă. Aceasta intră într-o rotație rapidă absorbind energie spirituală din spațiul care o înconjoară, pe care o transformă astfel încât să o putem accesa oricând avem nevoie și pentru orice activitate vrem să întreprindem.

Imaginați-vă, pe urmă, că energia transformată curge ca un pârâu de-a lungul părții stângi a capului, a trunchiului și de-a lungul piciorului stâng. În timp ce fluxul coboară, este recomandat să expirați ușor în ritmul care ni se potrivește. Pe urmă, inspirați ușor, imaginându-vă că fluxul vital trece de la talpa piciorului stâng la piciorul drept și urcă treptat, străbătând partea dreaptă a corpului. În felul acesta, fluxul se întoarce la locul de unde a izvorât – centrul coroanei, sursă atotcuprinzătoare de energie și vitalitate pentru om – închizând astfel circuitul electric.

Închipuiți-vă că această energie curge prin corp, în loc să-i străbată extremitățile. Este vorba de o circulație interioară ce are loc mai degrabă la nivel psihic decât strict la nivel fizic. Odată ce această circulație s-a fixat în minte, sincronizați-o cu ritmul respirației câteva secunde, astfel încât să parcurgeți circuitul de aproximativ șase ori sau chiar mai mult, dacă doriți.

În continuare, repetați-o schimbându-i puțin direcția. Vizualizați cum fluxul coboară de la centrul coroanei, situat deasupra capului, înspre ceafă și spate, întorcându-se sub tălpi pentru a urca prin fața noastră și a forma o curea destul de lată de energie clocotitoare. Se recomandă să terminăm cel puțin șase circuite, timp în care avem grijă să expirăm și să inspirăm ușor și regulat.

Efectul urmărit prin aceste două mișcări este de a da substanței și forței care circulă cu repeziciune prin și în jurul corpului nostru forma proprie unui corp ovoidal (care aduce cu un ou). De vreme ce energia spirituală vizată de această tehnică este dinamică și cinetică, ea emite radiații în toate direcțiile, împrăștiindu-se în exterior până la o distanță apreciabilă.

Tocmai asemenea radiaţii trasează, colorează şi umplu cu informaţii sfera ovoidală a senzaţiilor, care nu se limitează la forma sau la mărimea conturului corpului nostru. Conform percepţiei şi experienţei comune, luminozitatea şi magnetismul se extind în afara sferei lor până la o distanţă mai mult sau mai puţin egală cu lungimea braţului întins. Iar partea fizică a fiinţei îşi are locul tocmai în această aură, cum poate fi numită, exact cum un miez îşi are locul în coajă.

Punând în circulaţie forţa pe care sistemul o asimilează prin aceste exerciţii mentale, îl încărcăm cu viaţă şi energie până la un grad destul de ridicat şi în fiecare aspect al naturii sale. În mod firesc, ne aşteptăm ca acest lucru să producă efecte notabile în ceea ce priveşte sănătatea întregului corp conţinut ca un miez în interiorul aurei.

Ultima metodă de punere în circulaţie seamănă cu modul de funcţionare a unei fântâni arteziene. Puterea este pusă în circulaţie de această ultimă metodă, la fel cum apa este împinsă sau trasă în sus printr-o ţeavă până ţâşneşte afară şi este pulverizată în toate părţile.

Acum împingeţi mintea în jos, către centrul Pământului, pe care vi-l imaginaţi ca fiind încununarea tuturor centrilor, rezervorul tuturor energiilor, depozitul şi punctul de desfacere a forţei vitale pe care o primim.

Pe urmă, imaginaţi-vă că această forţă urcă sau este trasă sau aspirată în sus prin atracţia magnetică exercitată de centrul Spiritului, situat deasupra creştetului capului. Forţa avansează în susul fâşiei de lumină, până când ţâşneşte deasupra capului, imitând o fântână arteziană de o neasemuită frumuseţe şi se revarsă peste conţinutul aurei ovoidale.

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

Odată ce a coborât la tălpi, forța se adună și se concentrează iar în centrului Pământului, înainte de a se ridica din nou de-a lungul fâșiei.

Este indicat ca mișcarea circulară care urmează tiparul unei fântâni arteziene să fie însoțită de un ritm regulat de inspirație și expirație. Astfel, forța vindecătoare ajunge la fiecare parte a corpului. Niciun singur atom sau celulă din niciun organ sau membru nu este ocolită de efectele puterii ei de vindecare și de regenerare.

ARTA ADEVĂRATEI VINDECĂRI

Odată ce ați parcurs circuitele, lăsați-vă mintea să vizualizeze pe îndelete și în liniște ideea de sferă luminoasă, cu încărcătură spirituală, vitală și vindecătoare, care ne împresoară întregul corp. Trebuie să ne străduim ca imaginea obținută să fie cât mai reală și mai frapantă cu putință.

Senzația pe care ne-o dă recrearea parțială sau totală a aurei, urmând instrucțiunile oferite, este atât de pronunțată și de deslușită, încât ea nu poate scăpa percepției. Această senzație aduce calm, vitalitate și stăpânire de sine, ca și cum mintea ar intra într-o amorțeală plăcută. Stând în repaos total, ne simțim fiecare părticică a corpului încărcată și străbătută în profunzime de curentul care clocotește de viață. Accelerarea vieții interioare ne învăluie pielea cu furnicături ușoare și cu o căldură blândă. Ochii devin limpezi și luminoși, pielea capătă o strălucire proaspătă și sănătoasă, iar fiecare facultate, fie că este spirituală, mentală, emoțională sau fizică, este îmbunătățită considerabil.

Dacă vreun organ sau membru nu funcționează cum trebuie, este momentul propice pentru a ne îndrepta și concentra atenția asupra părții afectate. Atenția astfel concentrată transmite un

flux de energie care să desăvârșească echilibrul total pe care tocmai l-am stabilit. Organul afectat de boală este scăldat într-o mare de lumină și de energie. Stimulate de o astfel de energie, țesuturile și celulele bolnave sunt atacate sistematic și îndepărtate din sfera personală. Împrospătată, circulația sângelui poate din nou să ajungă în acel loc, aducând hrană și viață, astfel încât celule, țesuturi și fibră nouă să poată fi refăcute cu ușurință. Astfel, ne recuperăm sănătatea prin concentrarea asiduă a puterii ce provine de la Dumnezeu.

Când acest procedeu este efectuat mai multe zile la rând, în cazul afecțiunilor ușoare, sau mai multe luni, în cazul suferințelor cronice ori foarte grave, toate simptomele sunt eliminate fără probleme și fără ca altele să le ia locul. Aceste metode nu caută să înăbușe simptomele, ci să vindece boala.

Până și problemele de ordin mental sau emoțional pot fi rezolvate cu succes folosind aceste tehnici, dat fiind că fluxul energetic țâșnește din straturile cele mai profunde ale subconștientului, acolo unde apar nevrozele mentale și emoționale care ne blochează energia proprie, împiedicând manifestarea spontană și neîngrădită a psihicului. Irigarea întregului sistem cu aceste forțe vitale are ca rezultat fărâmițarea zidurilor și a barierelor care ne separă diversele straturi ale mecanismului psihic.

Atunci când ne confruntăm cu o afecțiune fizică, procedura pe care trebuie s-o urmăm se schimbă într-o oarecare măsură, iar dacă problema este gravă, ar trebui, desigur, să apelăm și la competența unui medic. În cazul de față, un curent de energie cu mult mai puternic este necesar pentru a îndepărta orice nereguli, cum ar fi excrescențe sau leziuni, și a pune în mișcare funcțiile somatice și metabolice care reconstruiesc țesutul și structura celulară.

Pentru a îndeplini asemenea condiții, ar fi de mare ajutor să fie prezentă o persoană care să ne asiste, astfel încât vitalitatea ei să se suprapună peste vitalitatea suferindului, iar boala să fie

învinsă. În continuare, vă prezint o tehnică folositoare, pe care experiența mi-a relevat-o ca fiind eficientă în cel mai înalt grad și pe care oricine o poate adopta:

Este foarte important să vă relaxați complet fiecare țesut din corp înainte de a încerca tehnica „Stâlpul Median". Pacientul intră într-o stare de relaxare deplină, dacă începe prin a conștientiza pur și simplu fiecare tensiune neuromusculară. Conștiința este astfel pregătită să înlăture tensiunea și să inducă o stare de relaxare mușchiului sau membrului respectiv.

Stimularea și masarea șirei spinării cu mișcări ferme sunt foarte folositoare la început, ducând la îmbunătățirea circulației sangvine și a sistemului limfatic, iar din punct de vedere fiziologic bătălia este pe jumătate câștigată.

Odată ce pacientul a atins un grad satisfăcător de relaxare, picioarele îi stau încrucișate în dreptul gleznelor, iar degetele de la mâini îi sunt înlănțuite și sprijinite de plexul solar. Pe urmă, persoana care conduce operațiunea sau vindecătorul se așază în dreapta pacientului, dacă acesta este dreptaci (și în stânga, dacă este stângaci), și își strecoară mâna dreaptă sub mâinile înlănțuite ale acestuia, care îi acoperă plexul solar, iar pe cea stângă i-o așază pe cap (poziția se inversează în cazul unui pacient stângaci). Un fel de legătură este stabilită instantaneu, iar magnetismul și vitalitatea transferate intră într-un circuit continuu, de care atât pacientul, cât și vindecătorul sunt perfect conștienți.

Pacientul ar trebui să aibă o atitudine profund receptivă la forța care acționează asupra lui, acest lucru întâmplându-se de la sine, dacă persoana respectivă are încredere nestrămutată în integritatea și în abilitățile operatorului. Este indicat să păstrăm

o tăcere absolută o scurtă vreme; pe urmă, operatorul se concentrează în liniște asupra propriului corp și efectuează procedeul „Stâlpul Median", fără să întrerupă contactul fizic cu pacientul.

Activați, centrii spirituali ai vraciului acționează asupra pacientului prin empatie. O activare similară este indusă sferei pacientului, ai cărei centri încep în cele din urmă să funcționeze eliberând un val de energie în propriul sistem. Chiar dacă operatorul nu îngână numele divine cu voce tare, puterea care îi curge prin degetele de la mâini generează o energie care declanșează un proces de vindecare în pacient, ai cărui centri psiho-spirituali sunt stimulați prin empatie să asimileze încontinuu și să transmită forța mai departe astfel încât, fără ca pacientul să-și impună vreun efort, sfera lui să fie umplută, invadată chiar, de puterea divină dătătoare de viață și vindecătoare.

Când ajunge la etapa circulației, operatorul își folosește capacitatea de vizualizare, o putere cu adevărat magică, pentru a trimite fluxul ridicat de energie din propria sferă în sfera pacientului.

Natura legăturii lor începe să sufere o ușoară schimbare. Dacă înainte între operator și pacient existau o empatie profundă și o stare de spirit armonioasă, în timpul și după efectuarea circulațiilor au loc o alipire propriu-zisă și o îmbinare a celor două câmpuri energetice. Acestea se unesc pentru a forma o singură sferă neîntreruptă, în timp ce se produce schimbul de energie vitală. Vraciul - sau subconștientul ori eul spiritual al vraciului - are capacitatea de a aprecia exact cât de puternic ar trebui să fie curentul transmis, precum și destinația precisă a acestuia.

Multitudinea de tratamente care includ implicarea și pregătirea pacientului în ceea ce privește folosirea acestor metode garantează ameliorarea considerabilă a stării inițiale. Dacă este

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

nevoie, metodele medicale și cele complementare pot fi combinate în mod fericit cu metodele prezentate pentru a înlesni și a grăbi vindecarea.

Deși am pus accentul pe vindecarea afecțiunilor fizice, trebuie să subliniem că metoda poate fi aplicată cu succes pentru o sumedenie de alte probleme. Veți descoperi în această tehnică un instrument eficient și adaptabil oricărei situații de altă natură cu care ne-am putea confrunta, fie că este vorba de lipsa banilor, de dezvoltare personală ori de greutăți sociale sau conjugale, de fapt, pentru orice dificultate am avea.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4.

Armonizarea cu infinitul

Rugăciunea este indispensabilă. Dorința, năzuința personală, țelul pe care vrem să-l atingem, toate trebuie fixate în minte, însuflețite de forța divină și propulsate în univers cu toată intensitatea exaltării emoționale de care dispunem.

De cele mai multe ori repetiția se dovedește neprețuită atât în predarea, cât și în învățarea subiectelor noi, așadar, o scurtă recapitulare a diferitelor procese incluse în practica „Stâlpul Median" ne va ajuta să clarificăm anumite chestiuni. Aș dori să luăm în considerare încă un aspect care îmbunătățește radical metoda și ne ajută s-o înțelegem mai bine și s-o exploatăm mai eficient. Acest ultim pas ne permite să declanșăm factorii dinamici din noi care contribuie la obținerea rezultatelor dorite.

Primul pas, după cum am văzut, este un exercițiu fizic, mental și emoțional care ne permite să ne relaxăm și să ne eliberăm din încordarea neuromusculară cu care ne luptăm. Fiecare tensiune involuntară din orice grup de mușchi sau țesuturi din orice parte a corpului trebuie adusă în sfera conștiinței. Conștientizarea

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

este poțiunea magică prin care asemenea tensiuni se pot topi și dizolva la propriu.

Nu este nevoie să exersăm foarte mult, iar priceperea poate fi obținută foarte ușor și rapid. Pe măsură ce corpul ni se relaxează, mintea, la rândul ei, cu toate aspectele și fațetele care o compun, este supusă unei relaxări asemănătoare.

Rigiditatea fizică și încordarea mentală și emoțională sunt marile obstacole în conștientizarea prezenței materiale a lui Dumnezeu în toți și în toate. De fapt, din cauza lor nu ne putem da seama de omniprezența forței vitale sau de conectarea minții noastre la Mintea Universală, acel inconștient colectiv, culminând prin contopirea cu aceasta. Când mintea a eliminat obstacolele mărunte care îi stăteau în cale, lăsând viața să curgă prin cuprinderea ei vastă, devenim conștienți de principiul dinamic ce stă la baza tuturor lucrurilor. Acest pas constituie, fără îndoială, o etapă extrem de importantă în aplicarea respectivelor metode.

Odată ce acest lucru ne-a intrat în conștient, urmarea logică este activarea centrilor spirituali care pot conduce puterea înălțată și o pot transforma într-o calitate umană la îndemâna tuturor. Cea mai ușoară cale poate fi să ne legăm latura spirituală la un radioreceptor. Aparatul trebuie, în primul rând, conectat la o sursă de energie pentru a funcționa. Odată alimentat cu energie, restul mecanismului complex poate intra în funcțiune.

În plus, ne putem armoniza cu infinitul mai ușor aprinzându-ne sferele de lumină sau centrii interiori care ne compun propriul radioreceptor încorporat. Când aparatul este în funcțiune, curentul divin îl poate alimenta în mai multe feluri până ce atât corpul, cât și mintea sunt puternic revitalizate și fortificate cu energie spirituală.

Dar acesta nu este decât un preambul. Nu este de ajuns ca radioreceptorul să fie alimentat cu energie, iar echipamentul să

fie în stare perfectă de funcționare, dacă nu stabilim ce întrebuințare le vom da, lucru de care ne vom ocupa în continuare.

Poate că ascundem vreo boală, ducem lipsă de bani sau avem însușiri morale ori mentale care ne provoacă nemulțumire. Ne putem înălța mințile folosindu-ne de această energie în așa fel încât lucrul după care tânjim să se îndeplinească de la sine, fără niciun efort.

Dorința, năzuința personală, țelul pe care vrem să-l atingem, toate trebuie fixate în minte, însuflețite de forța divină și propulsate în univers cu toată intensitatea exaltării emoționale de care dispunem. Prin urmare, rugăciunea este indispensabilă; rugăciunea înțeleasă nu doar ca o rugăminte adresată vreunui Dumnezeu străin de noi, ci ca un stimulent spiritual și emoțional menit să producă o identificare cu Sfânta Treime sau întruparea acestei entități în noi.

Rugându-ne din suflet, mobilizăm toate calitățile eului, iar patosul stârnit în noi sporește eforturile depuse. Prin rugăciune, succesul devine aproape o certitudine, deoarece, în cazul acesta, succesul nu se datorează strădaniilor noastre, ci este meritul lui Dumnezeu. Patosul și exaltarea emoțională ne ajută să conștientizăm divinitatea din noi, acel factor spiritual care ne îndeplinește dorințele pe deplin și fără întârziere.

Cum spunea un metafizician din Antichitate: *Lăsați flacăra rugăciunii să ardă în voi.*

Iată secretul: trebuie să ne rugăm în așa fel încât întreaga noastră ființă să ardă cu o intensitate spirituală nimicitoare. Toate iluziile și limitările sunt spulberate de-a dreptul de această înflăcărare. Când sufletul arde la propriu, atingem identificarea spirituală cu Dumnezeu. Pe urmă, dorințele cele mai intime sunt împlinite fără efort prin intervenția lui Dumnezeu. Dorința devine fapt, obiectiv și materializat sub ochii tuturor.

Atunci, cum ar trebui să sune rugăciunile noastre pentru a ne aduce mintea la asemenea intensitate, pentru a stârni înflăcărarea emoțională astfel încât „flacăra rugăciunii să ardă în noi"? Acest lucru trebuie stabilit de fiecare în parte. Fiecare dintre noi are o idee cât de vagă despre rugăciune, care, dacă este întreținută, va provoca o ardere interioară ca semn al asimilării ei de către minte. Unii folosesc cuvintele pe care li le dictează inima, alții, pe cele pe care le-au învățat din riturile lor. Unii apelează la o poezie despre care știu că-i înflăcărează, iar alții rostesc *Tatăl Nostru* sau *Psalmul 23* etc., în funcție de ritul căruia aparține fiecare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5.

Alte tipuri de folosire a tehnicii

Stimulându-ne centrii interiori și formulându-ne cererile către univers cât mai clar și răspicat, dobândim capacitatea de-a atrage aproape orice avem nevoie.

Cum am sugerat mai devreme, tehnica „Stâlpul Median" poate fi folosită în mai multe moduri care nu țin de terapie. Dacă practicați tehnica și aveți inițiativă, veți găsi propriile moduri de-a o folosi.

Dintr-un motiv sau altul, anumite nevoi fizice asociate cu viața sau anumite capacități mentale, emoționale sau spirituale ne-au ocolit, provocându-ne un sentiment de frustrare și îngrădindu-ne caracterul. De regulă, frustrările induc depresie și inhibiție creierului provocând confuzie, neputință și un complex de inferioritate.

Ne putem lipsi de intruziunea frustrării și a inhibiției în viețile noastre. Este cert că nu ne putem apăra de ele tot timpul. Câtă vreme ne numim oameni, este aproape sigur că, într-o măsură, mai mică sau mai mare, suntem predispuși să ne vedem zădărnicite eforturile de-a ne exprima eul interior liber și, prin

BUCKMINSTER FULLER INSTITUTE LIBRARY

urmare, resimțim un anumit grad de frustrare. Dar, dacă ne simțim copleșiți sau nu putem scăpa de sentimentul de frustrare sau de neîmplinire, ne vin în ajutor aceste metode care îl elimină acționând mental, emoțional și spiritual.

Înainte de toate, este esențial să înțelegem viața precum și să acceptăm fără rezerve toate aspectele existenței și toate experiențele cu care ne-am putea confrunta. Prin înțelegere, ajungem să iubim viața cu tot ce ne rezervă, întrucât iubirea și înțelegerea sunt unul și același lucru. Tot în înțelegere își are originea și hotărârea de-a nu mai înăbuși procesele naturale, ci, prin acceptarea noastră, de-a conlucra cu natura.

S-au dezvoltat o mulțime de metode care, acționând pe căi mentale, emoționale și spirituale, au întreținut speranța că aceste stări inhibitorii pot fi ameliorate. Sărăcia materială, precum și cea spirituală sunt stări cu care ne luptăm întreaga viață și pentru care aceste metode s-au dovedit, fără excepție, remedii eficiente.

Una dintre aceste metode este reflecția profundă și de durată, concentrată asupra stimulului mental, a calității morale sau a lucrului material pe care ni-l dorim, astfel încât ideea nevoii să se strecoare în subconștient. Odată ce treptele care duc la subconștient au fost escaladate astfel încât acesta să asimileze ideea nevoii, mai devreme sau mai târziu viața va atrage fără greș lucrurile pe care le așteptăm.

Dar, ca în cazul tuturor metodelor de terapie, se ivesc multe situații în care, deși urmăm îndeaproape tehnicile recomandate, succesul întârzie să apară. Părerea mea personală este că acestea dau greș din exact aceleași motive pentru care încercările de vindecare cu prilejul cărora sunt folosite dau greș: fiindcă nu înțelegem cu adevărat natura subconștientului și a întregului organism care cuprinde mintea și corpul, prin intermediul cărora putem obține asemenea efecte.

Sunt de mare valoare metodele prin care natura dinamică a subconștientului poate fi stimulată, astfel încât personalitatea umană să se transforme într-un puternic magnet, care atrage lucrurile pe care ni le dorim cu adevărat sau de care depinde bunăstarea noastră.

Unii oameni pun la îndoială faptul că acest procedeu ar fi în acord cu moralitatea. Răspunsul este unul scurt: trebuie să folosim orice resurse avem la îndemână atât în beneficiul nostru, cât și în al semenilor noștri. Dacă ne aflăm într-o stare continuă de frământare, de frustrare emoțională și suntem agasați de lipsuri, devenim inutili atât nouă, cât și semenilor noștri. Abia după ce scăpăm de restricții și ne îmbunătățim facultățile mentale și emoționale, permițând naturii spirituale să răzbească prin personalitate și să se manifeste pe căi practice, devenim capabili să ne ajutăm semenii.

Stimulând energia centrilor noștri interiori și formulându-ne cererile către univers cât mai clar și răspicat, dobândim capacitatea de-a atrage aproape orice lucru de care avem nevoie – bineînțeles, cu condiția ca lucrul respectiv să nu depășească granițele rațiunii sau ale posibilului.

Vreau să aduc în discuție un alt element hotărâtor și eficient, inspirat din astrologie. În cazul de față, nu apelez la astrologie ca știință, ci doar mă folosesc de diagrama și de sistemul ei de clasificare. Nu fac un scop din a promova sau a contesta meritele astrologiei; țin doar să subliniez că, din punct de vedere practic, principiile astrologiei sunt de mare folos punându-ne la dispoziție o clasificare concisă a marii diversități a lucrurilor[1].

Astrologia își are rădăcinile în cele șapte idei principale, simbolizate de soare, lună și planetele cele mai apropiate de soare –

[1] Atât Carl Jung, cât și Joseph Campbell ar fi întru totul de acord. Cu toate acestea, eficiența meditației „Stâlpul Median" nu este condiționată de întrebuințarea acestor simboluri.

așa cum le concepeau strămoșii noștri. Fiecare idee sau lucru accesibil imaginației poate fi încadrat în una dintre aceste idei de bază. Fiecăreia dintre ele îi revin o culoare pozitivă și una negativă și un nume divin, cu rol de incantație.

Asemenea aspecte variază ușor de la religie la religie; propun să enumerăm principalele caracteristici după cum urmează:

Soarele: *putere și succes; viață, bani, progres de orice fel; iluminare, imaginație, puterea minții; sănătate; șefi, angajatori, directori, oficialități; culoarea pozitivă: portocaliu; culoarea negativă: galben sau auriu;* Iehova Eloah ve-Daas.

Luna: *schimbări și fluctuații; femei, intuiție; personalitate; publicul larg; călătorii scurte, schimbarea locuinței sau a zonei în care locuim; culoarea pozitivă: albastru; culoarea negativă: roșu închis;* Shaddai El Chai, *care se pronunță* Șa-dai El Hai *(dați literei* h *un efect gutural).*

Mercur: *afaceri, scris, contracte, judecată, călătorii scurte; a cumpăra, a vinde, a negocia; vecini, a oferi și a obține informații; înclinație spre literatură, afinități intelectuale; cărți, acte; culoarea pozitivă: galben; culoarea negativă: portocaliu;* Elohim Tzavoos, *pronunțat* E-lo-him Ța-vo-os.

Venus: *contacte sociale, relații, afecțiuni și emoții, femei, tineri; toate plăcerile și artele, muzică, frumusețe, extravaganță, lux și chiar răsfățul propriu; culoarea pozitivă și negativă: verde-smarald;* Iehova Tzavoos, *care se pronunță* Ie-ho-va Ța-vo-os.

Marte: *energie, stăpânire de sine, impulsivitate, furie, putere creatoare sau distructivă (în funcție de scopul urmărit), pericol, intervenție chirurgicală; vitalitate și putere de atracție; culoarea pozitivă și negativă: roșu aprins;* Elohim Gibor, *a se pronunța* E-lo-him Ghi-bor.

BCU "I.C. BRĂTIANU" LIBRARY

Jupiter: *belşug, extindere şi generozitate; spiritualitate, viziuni, visuri, călătorii lungi; bancheri, creditori, datornici, pariuri; culoarea pozitivă: purpuriu; culoarea negativă: albastru;* El.

Saturn: *bătrâni şi planuri vechi; datorii şi achitarea lor; agricultura, afaceri imobiliare, deces, testamente, stabilitate, stagnare; culoarea pozitivă: indigo; culoarea negativă: negru;* Iehova Elohim.

Acestea sunt, pe scurt, caracteristicile soarelui, ale lunii şi ale planetelor cu ajutorul cărora putem clasifica aproape orice lucru sau subiect din natură. Clasificarea este extrem de utilă, fiindcă simplifică mult sarcina fiecăruia de-a se dezvolta fizic şi spiritual. Am să ilustrez prin câteva exemple cum funcţionează şi cum trebuie folosite corespondenţele.

Să presupunem că fac anumite studii pentru care am nevoie de cărţi ce nu se pot găsi la orice librărie. În ciuda cererilor repetate şi a ofertei variate şi deşi sunt dispus să plătesc un preţ corect pentru ele, eforturile mele sunt în zadar. Rezultatul este că, pentru moment, nu îmi pot continua studiile. Întârzierea se prelungeşte, spre iritarea mea, şi mă hotărăsc să mă folosesc de propriile metode tehnice pentru a-i pune capăt.

Obişnuiesc să practic respiraţia controlată, precum şi meditaţia „Stâlpul Median" după un program stabilit, de preferat dimineaţa, când mă trezesc, şi seara, când mă duc la culcare. Astfel am acces la cantităţi enorme de energie spirituală şi pot transforma subconştientul într-un puternic acumulator, conceput să emită sau să capteze energie pentru a-mi satisface nevoia, pe care o trec prin circuitul aurei.

Următorul pas presupune vizualizarea culorii negative sau pasive care corespunde planetei Mercur, anume portocaliu, astfel încât, reflectând asupra ei, aura noastră să capete culoarea

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

respectivă. Folosesc portocaliul deoarece cărțile, adică lucrurile de care am nevoie, intră sub influența planetei Mercur și culoarea negativă în mod special, fiindcă are rolul de a ne face mai deschiși, mai relaxați și mai receptivi din punct de vedere senzorial.

Pe urmă, trec la încărcarea și vitalizarea sferei simțurilor, îngânând numele divin corespunzător în repetate rânduri, până când percepția primește semnale că toate forțele mercuriale din univers răspund atracției magnetice exercitate de această sferă. Îmi imaginez că toate forțele universului converg deasupra sferei mele atrăgând doar acele cărți, documente, critici, prieteni ș.a.m.d., de care am nevoie pentru a-mi continua munca.

Negreșit, după eforturi susținute și concentrate, primesc vești de la prieteni sau librari, chipurile din întâmplare, anunțându-mă că sunt disponibile cărțile căutate. Ajung să am ușă deschisă la oameni aflați în poziții-cheie, iar munca mea primește sprijin.

Rezultatele vin pe o cale cât se poate de firească – nu trebuie să ne închipuim că folosirea acestor metode se sustrage legilor nescrise ale naturii sau să ne așteptăm la miracole. Nici vorbă de așa ceva; nimic din alcătuirea lor nu atinge supranaturalul. Aceste metode se bazează pe exploatarea principiilor psihice care zac în noi și cu care a fost înzestrat fiecare. Este valabil pentru absolut toată lumea. Folosirea acestor principii psihice aduce rezultate prin mijloace destul de obișnuite, dar nebănuite.

Vă ofer un alt exemplu.

Dacă aș dori să ajut un pacient sau un prieten care are aspirații literare, dar care la un moment dat se împotmolește, descoperind că stilul îi este încărcat, iar fluxul ideilor stăvilit, n-ar trebui să-mi modific metoda decât sub un singur aspect. În loc să folosesc portocaliul ca mai devreme, ar trebui să vizualizez aura în galben sau auriu, păstrând același nume ca incantație.

BCUVG | CENTRUL DE STUDII LIBRARY

În loc să-mi imaginez că forțele universului se îndreaptă către sfera mea prin mișcări centripete, ar trebui să încerc să induc minții ideea că forțele mercuriale trezite în mine prin vizualizarea culorii și prin incantație sunt transferate de la mine la pacientul sau prietenul meu.

Dacă și el devine gânditor la aceeași oră, ajutorul meu este dublat, de vreme ce îmi sprijină eforturile în mod conștient, printr-o meditație similară. Dar nu trebuie să insistăm asupra acestui aspect, deoarece, așa cum s-a demonstrat în experimentele telepatice, propriul lui inconștient va prelua automat inspirația și puterea pe care i le-am transmis prin telepatie, fără ca absența lui să fie un obstacol. Tehnica este la fel de eficientă chiar și când pacientul primește energia în somn.

Sistemul este o îmbinare între sugestia telepatică și transmiterea conștientă a forței vitale. Procedeul tehnic este, după cum am arătat, extrem de simplu, chiar și când este folosit în scopuri personale.

Să presupunem că am revelația faptului că, în loc să fiu persoana mărinimoasă din închipuirea mea, în realitate sunt meschin și zgârcit. Bineînțeles, aș putea să apelez la un psihanalist pentru a descoperi ce deviere a suferit firea mea la începutul vieții, de am fost acaparat de zgârcenie. Dar acesta este un proces lung și costisitor (un lucru demn de luat în seamă pentru un zgârcit), care depinde în mare măsură de alegerea psihanalistului potrivit și de relația care s-ar închega între noi.

În schimb, aș putea folosi următoarea tehnică.

Primii pași sunt cei descriși anterior: respirația controlată, fâșia de lumină desfășurată de la cap până la picioare și circulația forței prin aură; pe urmă, amintindu-mi că o atitudine nobilă cu privire la viață este o calitate dată de planeta Jupiter, mă înfășor

BCU "MIHAIL EMINESCU" LIBRARY

într-o sferă de un albastru azur, în timp ce repet cu însuflețire numele divin El ca incantație.

Numele sunt murmurate cu voce scăzută sau ridicată, în funcție de priceperea și de familiarizarea noastră cu sistemul. Dar în ambele cazuri, curenți puternici, puși în mișcare de planeta Jupiter, îmi inundă ființa. Pot chiar să vizualizez cum fiecare celulă este scăldată în valuri de albastru și încerc să-mi imaginez curenții pătrunzându-mi sfera din toate direcțiile, astfel încât gândirea și simțirea să stea sub semnul culorii albastre.

Treptat, are loc o ușoară transformare câtă vreme sunt complet sincer, dornic să-mi corectez greșelile și cât încerc să-mi creez disponibilitate pentru a efectua practica riguros și des.

În egală măsură, dacă un prieten sau un pacient s-ar plânge de un viciu asemănător și mi-ar cere ajutorul, aș alege o culoare pozitivă pentru transfer. Prin puterea imaginației, sfera mea ar deveni o acumulare de energie de un purpuriu bogat și regal, aflată în continuă mișcare, a cărei influență generoasă, vindecătoare și productivă aș transfera-o minții și personalității lui. În timp, defectul ar fi corectat, spre mulțumirea lui, iar latura lui spirituală ar fi îmbogățită.

Efectul este valabil pentru orice altă problemă. Cele câteva exemple date prisosesc, cu siguranță, pentru a ilustra cum se aplică aceste metode.

Nu este suficient să ne dorim pur și simplu anumite rezultate fără să ridicăm un deget pentru a le obține. Un astfel de comportament delăsător nu poate duce decât la eșec. Orice lucru care merită osteneala și are șanse de succes necesită multă muncă și perseverență. Tehnica „Stâlpul Median" nu se sustrage în niciun caz acestor condiții. Hotărârea e vitală pentru natura și calitatea rezultatelor estimate.

Practicată o dată pe zi, metoda își va demonstra eficacitatea; de două ori pe zi este și mai bine, mai ales dacă avem de învins vreo boală sau vreo deficiență mentală sau emoțională.

Cei care sunt sinceri și a căror latură spirituală se deschide cu fiecare gând se vor dedica metodei fără să fie influențați de promisiunile pe care le-am înaintat în expunerea mea, ci din pură plăcere și din sentimentul de împlinire pe care ți-l dă meditația „Stâlpul Median".

Puterile vindecătoare, descătușarea de lipsuri și griji, fericirea, toate acestea sunt, fără îndoială, dorințe fierbinți pentru fiecare dintre noi. Dar mai presus de ele se află dorința de-a ne cunoaște și a ne scoate la iveală latura spirituală, deși în anumite cazuri poate nu atingem acest ideal până ce nu am ajuns la un anumit grad de împlinire pe alte planuri și la alte niveluri.

Totuși, când ne îndreptăm dorința spre ideal, ajungem să înțelegem că valoarea metodei prezentate este o condiție de bază pentru atingerea scopului respectiv.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Postfață

Dacă practicați tipurile de meditație prezentate în această carte, sunt sigur că veți simți imboldul de a le aduce modificări. Vă recomand câteva variante pe care le-am conceput de-a lungul anilor și care v-ar putea oferi noi posibilități.

După aceea, am să închei cu câteva reflecții asupra semnificației metodei „Stâlpul Median".

MEDITAȚIA CHAKRELOR

După cum cei mai mulți dintre voi și-au dat seama, cei cinci centri, pe care doctorul Regardie ni-i propune spre a fi vizualizați prin meditația „Stâlpul Median", corespund îndeaproape celor șapte chakre care stau la baza meditației tradiționale originare din India, acum larg răspândită în Occident.

Centrul Spiritului coincide cu Chakra Creștetului, cea de-a șaptea chakra și legătura noastră cu câmpul cuantic și cu întreaga creație divină.

BCU "SAPIENTIA" UNIVERSITY LIBRARY

Centrul Aerului reunește cea de-a cincea și cea de-a șasea chakra, Chakra Gâtului, și Chakra celui de-al Treilea Ochi. Chakra Gâtului este asociată cu exprimarea eului creator și, generic, a eului personal deoarece gâtul este portavocea inimii și a minții. Chakra celui de-al Treilea Ochi, localizată între sprâncene, este sursa viziunii interioare, centrul puterii magice de care dispunem și dispozitivul prin care mintea noastră proiectează acele lucruri pe care ni le dorim în univers, în câmpul cuantic (și, după cum preciza Deepak Chopra, „lăsați detaliile în seama universului").

Centrul Focului se suprapune peste cea de-a treia și cea de-a patra chakra, respectiv Centrul Puterii și Chakra Inimii. Centrul Puterii este principala noastră sursă de forță fizică, centrul acțiunilor pe care le desfășurăm în raport cu lumea exterioară și pe care japonezii îl numesc *hara*. Chakra Inimii este poziționată la mijloc (între cele trei de deasupra și cele trei de dedesubt) fiind sursa iubirii, a acceptării și a bucuriei. Chakra Inimii constituie legătura noastră cu umanitatea, cu întregul pământ, fiind esențială pentru menirea noastră.

Centrul Apei corespunde primei și celei de-a doua chakre, Chakra-Rădăcină și Centrul Sexualității. Chakra-Rădăcină reprezintă liantul nostru cu pământul, cu sursa ființei noastre. Centrul Sexualității ne determină capacitatea de a da viață, fiind sursa reală a tuturor formelor de creativitate și de împlinire.

Centrul Pământului este situat la baza celor șapte chakre, în dreptul labelor picioarelor menținând legătura noastră cu pământul și având același rol ca Chakra-Rădăcină.

Practicând meditația „Stâlpul Median", am descoperit că uneori este mai eficient să te concentrezi asupra fiecăreia dintre cele șapte chakre în locul celor cinci centri proprii metodei inițiale. În loc să încep de la vârf, cum era prescris în varianta inițială de meditație, obișnuiesc să încep de la bază și să urc.

Încercați ambele variante pentru a afla pe care o preferați. Vă propun exemplificarea uneia dintre formele pe care le poate lua meditația chakrelor.

Așezați-vă confortabil, cu tălpile lipite de podea și mâinile sprijinite într-o poziție relaxată pe picioare, cu palmele în sus sau (poziția mea preferată), întindeți-vă pe spate, cu brațele întinse de-o parte și de alta a corpului și cu palmele în sus. Închideți ochii.

Dacă stați întinși pe spate, vă puteți ridica brațul drept deasupra capului, cu palma desfăcută, dacă doriți, și vă puteți întoarce mâna stângă așa încât palma să atingă podeaua. Astfel, imitați poziția Magului din cărțile de tarot, poziția manifestării.

Inspirați adânc și ușor aerul purificator. În timp ce expirați, „relaxați-vă corpul". Inspirați încă o dată adânc și ușor. Expirând, „relaxați-vă mintea". Mai inspirați încă o dată la fel. În timp ce expirați, „desprindeți-vă de tot".

Numărați rar, de la 10 la 1, imaginându-vă că sunteți o frunză care cade din copac alunecând din ce în ce mai adânc în relaxare și liniște.

Repetați procedeul de câte ori este nevoie pentru a ajunge în acel loc care vă oferă relaxare și confort deplin.

Îndreptați-vă atenția asupra Chakrei-Rădăcină. În cazul în care vă așezați, trebuie să știți că stați chiar pe această chakra. În cazul în care stați întinși pe spate, Chakra-Rădăcină se mută în partea de jos a torsului fiind localizată în mijlocul mușchiului sfincterului și cuprinzând mușchii din jurul acestuia, bine fixați pe podea (*gluteus maximus*, cel mai mare mușchi din corp). Respirați adânc, stimulând astfel zona respectivă și vizualizând o lumină caldă și vindecătoare care o inundă. Unii dintre practicanți aleg să plaseze

acolo imaginea unei flori care își desface petalele –, precum și în fiecare dintre centri – de cele mai multe ori un lotus înflorit. Lăsați vizualizarea să se desfășoare de la sine. Un cerc sau o sferă de lumină strălucitoare este o alternativă satisfăcătoare.

După câteva respirații, împingeți sfera de lumină în sus spre Chakra Sexualității. Respirați profund, stimulând astfel zona în cauză și imaginându-vă că este inundată de o lumină caldă și vindecătoare.

După câteva respirații, ridicați sfera de lumină în dreptul Centrului Puterii, localizat în jurul buricului. Respirați adânc, stimulând astfel zona respectivă și vizualizând o lumină caldă și vindecătoare care o inundă.

După câteva respirații prelungi și binefăcătoare, mutați sfera de lumină în sus, către inimă. Respirați adânc, stimulând astfel inima și pieptul și imaginându-vă că o lumină caldă și vindecătoare se revarsă asupra lor.

După alte câteva respirații prelungi și binefăcătoare, aduceți sfera de lumină la nivelul gâtului. Respirați adânc vizualizând o lumină caldă și vindecătoare care inundă zona respectivă.

După câteva respirații, împingeți sfera de lumină către cel de-al treilea ochi poziționat exact între sprâncene. Respirați adânc, imaginându-vă că sunteți inundat și învăluit de o lumină caldă și vindecătoare.

După câteva respirații, deplasați sfera de lumină în sus, spre creștetul capului, partea de sus a craniului, care formează Chakra Coroanei. Respirați profund, vizualizând o lumină caldă și vindecătoare. Unii dintre practicanți suprapun peste această zonă imaginea unei flori care își desface cu generozitate petalele – un lotus cu o mie de petale.

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

Acum vizualizați cum lumina și energia, care emană din Chakra Coroanei, curg de-a lungul părții drepte a corpului în timp ce expirați și de-a lungul celei stângi în timp ce inspirați. Repetați procedeul de câteva ori „distribuind energie" de-a lungul „Stâlpului Median" care vă străbate corpul.

Mai departe, imaginați-vă cum lumina și energia care pornesc de la tălpi trec prin Chakra-Rădăcină și urcă prin fața corpului în timp ce inspirați și coboară prin spatele lui în timp ce expirați. Reluați procedeul de câteva ori.

Acum imaginați-vă cum lumina și energia urcă de la tălpi prin Chakra-Rădăcină, de-a dreptul prin pântecele vostru și de-a lungul „Stâlpului Median" care vă străbate corpul cu lumina lui strălucitoare, atingând Chakra Coroanei în timp ce inspirați și se revarsă peste întregul corp în timp ce expirați, formând o fântână arteziană ce pulverizează lumină, energie și putere. După cum Dr. Regardie descrie cu atâta măiestrie, lumina și energia „țâșnesc deasupra capului, imitând o fântână arteziană de o neasemuită frumusețe".

Acum sunteți pregătiți să vă concentrați asupra unui anumit aspect al sănătății voastre sau asupra unui anumit lucru pe care doriți să-l creați în viață. Dacă vreți să vă vindecați pe voi înșivă, concentrați-vă conștiința asupra acelei părți din corp care necesită vindecare, descărcând asupra ei câteva respirații purtătoare de lumină vindecătoare și imaginându-vă cum boala intră în remisie, iar voi radiați de sănătate.

Dacă v-ați propus să vindecați pe altcineva, îndreptați-vă conștiința către cel de-al treilea ochi reprezentând viziunea interioară. Descărcați-vă respirația profundă și binefăcătoare asupra zonei respective, pe urmă, imaginați-vă că trimiteți energie vindecătoare pacientului. Fie că persoana în cauză este lângă noi sau la distanță, procedeul funcționează la fel de bine.

Dacă doriți să faceți ceva în viață, indiferent despre ce ar fi vorba, concentrați-vă conștiința asupra celui de-al treilea ochi. Pe urmă, descărcați-vă respirația profundă în acea zonă, imaginându-vă cât mai clar cu putință, folosindu-vă de viziunea interioară, lucrul pe care doriți să-l faceți. Imaginați-vă că e dus la capăt și are formă definitivă.

Petreceți câtva timp bucurându-vă de vizualizare, astfel încât să simțiți până în adâncul sufletului exact cum este să faci, să fii și să ai ce îți dorești în viață. Dacă ceea ce vă doriți este în concordanță cu eul vostru spiritual, dacă aveți o idee clară asupra lucrului pe care vreți să-l creați și vi-l imaginați suficient de clar și de des, astfel încât să simțiți că îl faceți, că îl reprezentați sau că îl aveți, lucrul respectiv se va concretiza în realitatea pe care o trăiți.

Așa să fie. Așa este.

Încheiați-vă meditația cu varianta cu care vă simțiți mai în largul vostru sau care vi se potrivește mai bine: puteți proiecta rezultatul vizualizării în spațiu, „lăsând în seama universului să stabilească detaliile"; puteți spune o rugăciune; vă puteți imagina că întreaga planetă este scăldată în lumina vindecătoare pe care o răspândiți prin meditația voastră; puteți medita în liniște, scăldându-vă în lumina ce emană dinăuntrul vostru și urmărind ce gânduri iau naștere în mintea voastră; puteți cere îndrumare în viață și puteți primi răspunsuri de la cele mai cuprinzătoare surse de cunoaștere sau vă puteți bucura pur și simplu de liniștea vindecătoare și miraculoasă.

Încheiați respirând adânc, deschideți ochii și întoarceți-vă în realitate, simțindu-vă relaxat, revigorat, senin și împăcat cu sine și cu universul.

Așa să fie. Așa este.

BCU "LUCIAN BLAGA" CLUJ-NAPOCA

Meditația de mai sus poate dura undeva între 15 minute și o oră sau chiar mai mult. În timp ce o făceam, mă gândeam la succesul companiei mele; îmi imaginam căminul luminos în care stau la momentul de față; vedeam această carte terminată, precum și fiecare volum pe care l-am scris sau l-am publicat vreodată, cu mult înainte să se întâmple în realitate.

De-a lungul anilor, am conceput o variantă mult mai scurtă, potrivită pentru situațiile în care sunt presat de timp, dar vă recomand cu căldură să alegeți meditația de mai sus și să-i dedicați cel puțin 15 sau 20 de minute. Cele mai bune rezultate se obțin dimineața, imediat ce v-ați trezit (fiind și intervalul în care prefer să o practic) sau noaptea, când vă duceți la culcare. Merită, cu siguranță, să vă începeți dimineața 15 minute mai devreme, dacă este nevoie – puteți realiza vizualizarea în timp ce vă vedeți liniștiți de treburile zilnice, obținând succes după succes (sau orice alt lucru doriți să obțineți în ziua respectivă).

Veți descoperi, mai ales la început, că nu vă puteți concentra. Reluați pur și simplu de unde ați rămas și continuați. După o vreme, puterea de concentrare vi se va înteți, iar trăirile și imaginile vizualizate se vor însufleți. Este important ca, pe măsură ce avansați, să practicați meditația într-un loc în care să nu fiți deranjați. Liniștea este un factor esențial.

VARIANTA DE DOUĂ MINUTE

Vă propun un mod de a scurta timpul meditației precedente, astfel încât să-și comprime eficacitatea într-un timp foarte scurt. Este nevoie doar de șapte respirații pentru a intra în starea necesară; pe urmă, concentrați-vă asupra vindecării sau asupra oricărui alt lucru pe care doriți să-l creați, lansați-l în univers și continuați-vă viața nestingheriți.

Așezați-vă sau întindeți-vă confortabil, ca mai devreme. Închideți ochii.

Respirați adânc și *relaxați-vă corpul*. Respirați încă o dată adânc și *relaxați-vă mintea*.

Respirați încă o dată adânc și *desprindeți-vă de tot*.

Respirați încă o dată adânc și numărați de la 10 la 1, imaginându-vă cum cădeți ca o frunză din copac, alunecând tot mai adânc în liniște.

Respirați încă o dată adânc aerul binefăcător, distribuind energia în susul unei jumătăți a corpului, în timp ce inspirați și în josul celeilalte jumătăți în timp ce expirați.

Respirați încă o dată adânc, distribuind energia în susul părții frontale a corpului în timp ce inspirați și în josul părții dorsale în timp ce expirați.

Respirați încă o dată adânc, distribuind lumina și energia în sus prin vintre, de-a lungul coloanei vertebrale și a „Stâlpului Median", în timp ce inspirați, după care, imaginați-vă cum se revarsă ele de jur împrejurul vostru în timp ce expirați.

Dacă este nevoie, repetați setul de șapte respirații până când reușiți să vă relaxați și să vă liniștiți.

Dacă doriți, acum este momentul pentru a vă concentra asupra zonei afectate de boală curățând-o cu lumina și cu respirația voastră. În schimb, dacă doriți să vizualizați ceva, concentrați-vă asupra celui de-al treilea ochi, descărcați-vă lumina și respirația asupra lui și invocați imaginea lucrului pe care doriți să-l creați. Pe urmă proiectați-o lăsând în seama universului să se ocupe de detalii.

Vă puteți opri aici, dacă doriți, încheind prin a vă ruga sau prin a medita în liniște ori prin orice alt procedeu menționat la sfârșitul meditației precedente sau pe care să-l preferați.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Respirați, pentru ultima oară în acest exercițiu, aerul binefăcător, deschideți ochii și întoarceți-vă în realitatea curentă, simțindu-vă relaxați, revigorați, complet treji, calmi, lucizi, senini și împliniți.

Așa să fie. Așa să fie.

O VARIAȚIE SIMPLĂ

Relaxați-vă ca mai devreme.

Îndreptați-vă atenția asupra unuia dintre cei cinci centri sau asupra uneia dintre cele șapte chakre. Respirați de mai multe ori în liniște, stimulând astfel zona aleasă.

Explorați ce semnifică pentru voi centrul sau chakra respectivă și descoperiți vindecarea pe care o declanșează înăuntrul nostru faptul de a medita în liniște asupra lor.

RELAȚII PERSONALE ȘI PROFESIONALE

Vă propun o variație care s-a dovedit extrem de eficientă în relațiile personale și care vă va cuceri cu siguranță. Dacă sunteți într-o dispută de orice fel cu cineva – fie pe plan personal, fie profesional –, această meditație poate da rezultate, indiferent de seriozitatea disputei.

După ce ați efectuat una dintre formele pe care le poate lua meditația „Stâlpului Median" – relaxându-vă, vizualizându-vă centrii energetici, distribuind energie –, respirați adânc stimulându-vă astfel inima și umpleți-o cu lumină. Pe urmă, invocați imaginea persoanei cu care sunteți în dispută și împărtășiți-i adevărul pe care îl ascundeți în inimă.

BCU MIHAI EMINESCU LIBRARY

Spuneți-i toate lucrurile pe care doriți să le audă. Încercați să n-o învinovățiți sau să-i arătați că a greșit. Păstrați-vă inima deschisă, dacă este cu putință. Încercați să fiți mesagerul iubirii. Pe urmă, desprindeți-vă de problemă și meditați asupra acceptării situației.

Încheiați cu rugăciunea seninătății sau cu o adaptare după aceasta, dacă vi se potrivește mai bine: *Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile care pot fi schimbate și înțelepciunea de a face deosebirea între cele două.*

Data viitoare când stați de vorbă cu acea persoană, veți fi probabil surprinși de schimbarea care a avut loc în relația voastră. Am văzut adesea, de-a lungul multor ani, cum problemele aparent de nerezolvat ce apăruseră între doi oameni au dispărut pur și simplu, iar ei au fost uniți de o căldură miraculoasă. Veți descoperi, lăsând deoparte problemele, că îi purtați o afecțiune profundă respectivei persoane – altfel, nu v-ați fi sinchisit să fiți atât de supărați.

Această formă de meditație pare să dea rezultate și mai bune când cealaltă persoană doarme. Dacă nu puteți dormi noaptea din cauza unei dispute pe care o aveți cu cineva, vă recomand din toată inima această meditație. Pregătiți-vă pentru rezultate cu adevărat năucitoare.

Dacă încercați să vă păstrați inima deschisă în toate relațiile, multe dintre problemele voastre vor dispărea pur și simplu, fără efort, luptă sau recursuri la argument, lucru reflectat de această meditație.

REFLECȚII ASUPRA „STÂLPULUI MEDIAN"

De ce se cheamă Meditația „Stâlpul Median"? Doctorul Regardie a presupus că eventualii cititori ai prezentului volum

îi cunoșteau în mare parte celelalte cărți sau cel puțin pe unele dintre cele care se bucurau de succes la vremea la care scria, acum mai bine de șaizeci de ani. O bună parte din materialul pe care urmează să vi-l prezint este extrasă din *The Tree of Life/ Arborele Vieții*, precum și din alte lucrări care îl au ca autor pe Israel Regardie.

„Stâlpul Median" reprezintă „trunchiul" Arborelui Vieții, punctul central în studiul Cabalei, care, îmbogățită cu elemente egiptene, constituie baza multora dintre metafizicile tradiționale sau dintre magiile creatoare occidentale. Arborele Vieții are zece etape – începând cu cele mai înalte planuri spirituale și coborând la planul cognitiv, pe urmă cel emoțional și încheind cu cel al realității obiective. *Arborele Vieții își are rădăcinile în rai.* Această frază le este, fără îndoială, familiară celor care au studiat cabala. Înțelegând conceptul de „Copac al Vieții", vom înțelege și natura, și mecanismul creației și vom deveni magicieni în adevăratul sens al cuvântului, capabili să creăm prin unelte magice, anume puterea magică pe care ne-o dă înțelegerea, ceea ce ne dorim în viață.

Cele patru etape care formează Stâlpul Median al Arborelui Vieții coincid cu cele patru faze prin care trece orice vrem să facem: la început este un impuls spiritual (care se păstrează în esența lucrului), o formă de energie atotmisterioasă, care se manifestă fără opreliști în întregul univers prin câmpul cuantic.

Impulsul se transformă în *gând*. Niciun lucru nu poate fi creat fără a exista mai întâi în mintea noastră ca gând bine definit. Dacă ne concentrăm asupra lui cu sârguință, gândul are șanse să se materializeze, dacă și numai dacă devine *emoție*. Pentru a crea ceva, nu trebuie doar să ne imaginăm, ci *să ne și dorim din tot sufletul.* Lucrul dorit trebuie să existe în voi ca sentiment și ca gând în egală măsură. Iată interpretarea mea personală a ideii la care face referire Regardie atunci când ne îndeamnă „să lăsăm flacăra

rugăciunii să ardă în noi". Trebuie să simțim cu toată ființa că vrem să creăm acel lucru care ne lipsește în viață.

Odată ce aceste trei faze au decurs una dintr-alta, „Stâlpul Median" este aproape complet: avem impulsul spiritual care se transformă în gând, care la rândul lui devine un sentiment puternic. Odată ce continuăm să nutrim gândul și sentimentul respectiv, astfel încât atât gândurile, cât și sentimentele să se adune, în loc să se împrăștie, are loc ultima etapă a „Stâlpului Median", iar noi creăm, ca prin magie, în realitatea obiectivă lucrul pe care ni-l dorim.

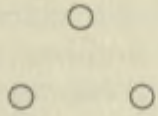
Așa să fie. Așa este.

Am să închei cu o scurtă meditație asupra Cabalei, care vă va ajuta să vă imaginați etapele Arborelui Vieții. Rețineți că „Stâlpul Median" vă străbate mijlocul corpului de sus în jos, iar cercul din vârf reprezintă etapa spirituală sau centrul Spiritului; cercul care îi urmează dedesubt constituie etapa cognitivă sau centrul Aerului; mai jos, avem etapa emoțională sau centrul Apei; ultima etapă, cea de la bază, reprezintă planul fizic sau centrul pământului. Abia aici prind viață dorințele noastre. Arborele Vieții, care simbolizează creația, își are rădăcinile în rai, înflorind în realitatea obiectivă prin lucrurile pe care le vedem, le auzim, le mirosim, le gustăm și le atingem.

> La început a fost neantul infinit, simbolizat de numărul zero, strălucirea pură și nemărginită, principiul unic atotcuprinzător...
>
> ○
>
> Pe urmă, apare esența miracolului creației, mai întâi, la cele mai adânci niveluri spirituale și cuantice ale

BCU IAȘI CENTRU VECHI UNIVERSITY LIBRARY

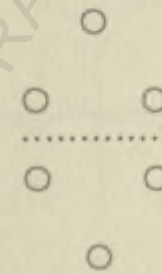
existenței, fenomenul cu desăvârșire miraculos în întregul univers: principiul unic se divide... Intervin cea de-a doua și cea de-a treia etapă a Arborelui Vieții, care țin locul Tatălui și al Mamei Supreme.



Planul Spiritual

Aceste etape au loc la cele mai înalte niveluri spirituale, luând forme atât de subtile, încât nu pot fi descrise în cuvinte. În toiul lor se manifestă impulsul creator – lucru la fel de misterios ca sursa din care provine și ca energia unei particule subatomice.

Acest impuls creator este preluat de un nivel mai profund, nivelul cognitiv... Creația devine gând, iar gândul trece prin șase etape:

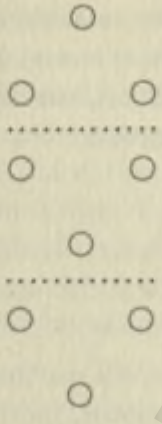


Planul Spiritual

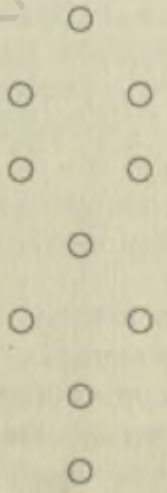
Planul Mental

Pe urmă, dacă este întreținut – dacă ne concentrăm asupra lui și dacă-l repetăm fără a-l lansa pur și simplu în univers –, gândul este preluat de un nivel și mai profund, nivelul emoțional. Creația devine sentiment, dorință... parcurgând nouă etape din Arborele Vieții:

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



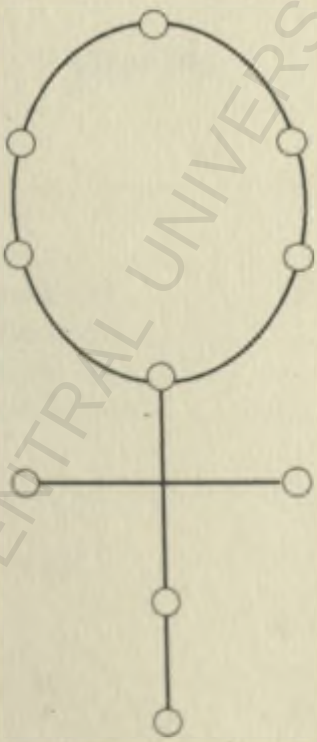
Pe urmă, odată ce planurile spiritual, mental și emoțional se aliniază, formând „Stâlpul Median" – odată ce impulsul nostru creator nu mai este doar un impuls spiritual, ci un gând îndreptat către ceva ce ne dorim în viață, precum și o emoție puternică –, planul material începe să se manifeste în toată splendoarea lui: planul fizic pe care îl putem vedea, atinge și simți. Acum se desfășoară cea de-a zecea și ultima etapă a Arborelui Vieții:



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Arborele Vieții poate fi o hartă a procesului creației – cu condiția să o putem descifra.

Încă un lucru care merită reținut: există un singur simbol care leagă și întregește sinuosul proces al creației, Arborele Vieții cu toate ramificațiile lui; un simbol unic care înglobează toate forțele creatoare, toată puterea divină... Acest simbol este cheia care dezleagă misterul vieții, precum și sursa puterii magice pe care o purtăm în noi și prin care creăm și vindecăm:



Este vorba despre Venus, simbolul feminității, al puterii iubirii, localizat în inimă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Scopul oricărei forme de înțelepciune este iubirea, iubirea, de-a pururi iubirea.

SAI BABA

Poruncă nouă dau vouă: Să vă iubiți unul pe altul. Precum v-am iubit Eu pe voi, așa să vă iubiți și voi unul pe altul.

Evanghelia după Ioan, 13:34

Amin.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Introducere 7

1. Forţa vitală 11
2. Activarea centrilor energetici 19
3. Arta vindecării adevărate 33
4. Armonizarea cu infinitul 41
5. Alte tipuri de folosire a tehnicii 45

Postfaţă 55

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*202/8239
14

10

Israel Regardie

Arta adevăratei vindecări

Puterea infinită a rugăciunii și a vizualizării

De ce apar atât de des senzațiile de oboseală? De ce ne lăsăm copleșiți de gânduri negre și ne pierdem speranța? De ce ne sperie orice problemă de sănătate? Iată câteva dintre întrebările la care celebrul chiropractician și ocultist Israel Regardie a răspuns în această carte, una dintre cele mai cunoscute lucrări despre efectele concentrării în meditație.
În căutarea liniștii interioare și a echilibrului, țeluri ale omului de ieri și de azi, Israel Regardie a conceput un volum ce a devenit baza multor tehnici de recuperare după o afecțiune psihică sau fizică. Prin exercițiile prezentate aici putem transforma rugăciunea sau orice dorință de îmbunătățire a vieților noastre ori a celor dragi nouă într-un mijloc de schimbare extrem de eficient.

ISBN 978-606-579-381-1

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY